

食品によるタンパク質量表	
食品名	タンパク質量の目安
厚揚げ20g (1/9丁)	2g
ピーナッツ10粒	2g
ししゃも1本	2g
ソーセージ20g (1本)	2g
ベーコン20g (1枚)	2g
卵焼き(厚焼き)20g (1切れ)	2g
煮大豆20g (大さじ山盛り1)	3g
豆腐50g (1/6丁)	3g
ヨーグルト100g (1カップ)	3g
白米150g (1膳)	3g
クロワッサン45g (1個)	3g
ドーナツ(イースト)50g (1個)	3g
コーンフレーク(無糖)50g (1食分)	3g
ハム20g (2枚)	3g
ハンバーグ25g (ミニサイズ1個)	3g
チーズ18g (1ピース)	4g
納豆30g (ミニカップ)	4g
ツナ缶25g (スプーン1杯)	4g
さば20g (1切れ)	4g
玄米ご飯150g (1膳)	4g
オートミール30g (1食分)	4g
食パン60g (6枚切り1枚)	4g
牛乳150g (コップ1杯)	5g
豆乳150g (コップ1杯)	5g
さけ20g (1切れ)	5g
レーズンパン60g (6枚切り1枚)	5g
うどん・そうめん60g (1玉)	5g
鶏むね肉25g)	5g
プリン90g (1個)	5g
さけフレーク25g (スプーン1杯)	6g
卵1個	6g
メロンパン90g (1個)	6g
魚肉ソーセージ1本	7g
あんぱん120g (1個)	7g

※朝ごはんは、タンパク質量20gに近づけるように取ります。

※食事全体の栄養バランスにも気をつけましょう。